

FizzUp press release
02/04/2020
press@fizzup.com

FizzUp, especialista em treino em casa, está disponível agora no Brasil

O FizzUp, especialista em treino on-line em casa e um dos maiores aplicativos de exercícios da Europa, com mais de cinco milhões de usuários, agora está disponível no Brasil.

O que é o FizzUp?

FizzUp, um dos maiores aplicativos de exercícios da França. Pioneiro no setor de exercícios físicos em casa, o FizzUp oferece treinos rápidos e eficazes, além de ter o maior catálogo de programas de treino para praticamente qualquer objetivo de fitness.

O FizzUp se destacou por ter se especializado em condicionamento físico em casa nos últimos cinco anos. Com mais de cinco milhões de usuários na França e em todo o mundo, o FizzUp se tornou o mais importante aplicativo de exercícios, por sua capacidade de oferecer treinos que são perfeitamente adaptados às limitações de treinar em casa. Independentemente do seu nível de experiência com exercícios, do seu equipamento ou das suas limitações pessoais, o FizzUp tem o programa certo para você!

O FizzUp traz uma variedade de programas de treino e mais de 1.000 vídeos de exercícios. Ele também inclui sessões de ioga para otimizar seus resultados.

Reconhecido pelo Ministério do Ensino Superior e Pesquisa da França

O FizzUp recebeu um prêmio de prestígio exclusivo do Ministério do Ensino Superior e Pesquisa da França. Sua pesquisa de ponta é o que permite que ele ofereça treinos 100% personalizados e seguros para serem realizados em casa. O FizzUp se baseia na tecnologia inovadora que desenvolveu e que faz uma estimativa do potencial físico de cada usuário para criar seus treinos. Tudo é adaptado e personalizado para que o usuário receba uma experiência de treino exclusiva e a melhor evolução.

Como funciona

Treinar em casa com o FizzUp é fácil. Basta baixar o aplicativo e colocar sua roupa de treino preferida. O FizzUp oferece treinos sem equipamentos, usando apenas o peso do seu corpo como carga natural para criar massa muscular e queimar calorias, além de treinos com equipamentos, como halteres, barra fixa, barras para afundo, kettlebell etc).

O aplicativo precisa de bem pouca informação sobre você para começar o seu programa. A personalização acontece durante os treinos. Assim que você baixa o aplicativo e cria sua conta, o FizzUp oferece o programa de treino certo para você. Tudo o que você tem a fazer é começar!

Assim que você começa seu treino, você vai assistir um vídeo de cada exercício, filmado de dois ângulos diferentes, mostrando como fazê-lo. Durante o treino, o aplicativo pergunta se você achou que os exercícios foram muito fáceis ou muito difíceis, para que possa adaptar os exercícios, as repetições e os tempos de descanso dos treinos futuros. Você também pode alterar a duração e o conteúdo do seu treino como quiser. De 5 a 45 minutos, de treino de força a cardio, de treino do core a alongamento, você está no controle: o aplicativo é extremamente fácil de usar.

O FizzUp inclui uma grande variedade de programas de treino com diversos objetivos e temas originais.

Você ainda pode fazer alguns dos Treinos individuais do FizzUp fora do seu programa, se quiser criar o seu próprio treino.

O que torna o FizzUp único é que ele mantém seus usuários motivados, recompensando-os por treinar regularmente. Para cada treino realizado pontualmente, você ganha 1 ponto de Ritmo. A pontuação de Ritmo de um usuário se torna rapidamente um grande motivador que o incentiva a continuar no programa, tornando o exercício um hábito diário consistente.

Benefícios do exercício

O exercício melhora sua saúde e confiança, mas especificamente, a atividade física promove a liberação de hormônios como a endorfina, a serotonina e a dopamina, que podem ajudá-lo a se manter positivo e melhorar seu humor durante esse momento difícil.

A endorfina é conhecida como o verdadeiro “hormônio da felicidade”. Trata-se de um opiáceo da morfina, o que significa que têm participação no alívio da dor, promovendo uma sensação de bem-estar geral do corpo e da mente. Liberada durante e após o período de atividade física, a endorfina pode ser sentida por um determinado tempo, proporcionalmente à duração da atividade física. Por isso se exercitar é uma das melhores formas de melhorar seu humor e bem-estar em qualquer situação.

A serotonina é um antidepressivo natural que ajuda a inibir os hormônios do estresse. Neste período complicado, a sensação de ansiedade e estresse é totalmente normal. A serotonina é o hormônio mais eficaz para ajudar você a superar a ansiedade e todos os pensamentos negativos que podem passar pela sua cabeça.

Quanto à dopamina, esse hormônio dá ao seu corpo e à sua mente um estímulo natural, aumentando a iniciativa e a sua sensação de energia. É o aliado perfeito contra a fadiga e a exaustão. E a cereja do bolo? A dopamina torna o sexo ainda mais prazeroso!

Baixe o FizzUp

O FizzUp está disponível para download para dispositivos iOS na Apple Store e para dispositivos Android pelo Google Play. O FizzUp também foi desenvolvido para tablets e Apple Watch. Você também pode se inscrever no FizzUp pelo nosso site: www.fizzup.com.